



Opciones de Transporte

ARTÍCULO PRINCIPAL

La Necesidad de Alternativas de Transporte para Personas Mayores

La necesidad de transporte y la preocupación de los adultos mayores habrá de adquirir creciente importancia en las próximas décadas.

La madre de Michael, de 79 años de edad, a veces se quedaba en casa, aunque hubiera preferido salir de compras o ir a visitar amigos. Ya no se sentía cómoda manejando después de unos cuantos "casi accidentes." Aunque había transporte público disponible para esta residente de Massachussetts, ella encontraba difícil llegar hasta la parada del autobús y esperar su llegada, especialmente durante los crudos inviernos de Nueva Inglaterra. A Michael le hubiera encantado pasear a su madre, pero él vive con su familia en un pueblo a 20 millas de distancia y tanto Michael como su esposa trabajan todo el día.

Afortunadamente para Michael y su madre, un programa ofrecido por intermedio de una organización para mayores conecta vecinos mayores con voluntarios que pueden recogerlos y llevarlos de un lugar a otro. Ahora la madre de Michael puede salir otra vez a hacer diligencias y visitar sus amigos.

La ayuda en el transporte para su madre ha devuelto la tranquilidad a Michael. Ya no tiene que preocuparse por la seguridad de ella, o la de otros cuando ella está afuera. La ayuda con el transporte también ha vuelto a hacer feliz a la madre de Michael. Cuando se sentía aislada y sola, había comenzado a dar muestras de depresión.

Transporte: Un componente clave de la buena vida

La madre de Michael tiene suerte. No todos los adultos mayores tienen acceso a chóferes voluntarios. La movilidad es esencial para los norteamericanos mayores que necesitan transporte para compras, cuidado de la salud, y actividades sociales y de recreo. Para una creciente cantidad de norteamericanos mayores, el transporte a y del sitio de empleo y actividades voluntarias es también una cuestión crítica.

Las necesidades y preocupaciones por transporte de los adultos mayores de hoy son apenas el ápice de un iceberg, seguramente habrán de ser de mayor importancia dentro de las próximas décadas. Para el año 2030 el número de norteamericanos mayores de 65 años será más del doble de lo que es hoy, unos 71.5 millones. A medida que la población mayor crece, será de más importancia asegurarse que todos los individuos pueden manejar tanto y tan seguros como sea posible y que habrá alternativas disponibles para aquellos que no manejan.

Las necesidades de transporte para los norteamericanos son muy variadas, dependiendo del estado de salud, selección de estilo de vida y lugar de domicilio. Algunas personas mayores son débiles y tienen necesidades especiales de transporte. Otros quieren usar los servicios en la comunidad pero no manejan o no tienen auto. Aún otros viven en áreas suburbanas o rurales, donde necesitan viajar distancias más

largas. De acuerdo con la Asociación de Transporte Comunitaria de América, el 40 por ciento de los residentes rurales viven en áreas que no tienen transporte público, y más del 20 por ciento de estos residentes tienen acceso muy limitado a transporte. Sin otras opciones de transporte, muchos adultos mayores permanecerían aislados, incapacitados para acceder a los servicios comunitarios de salud y otros, o por lo menos visitar sus amistades.

Investigaciones indican que personas mayores frecuentemente pueden ajustarse a los cambios en sus habilidades físicas y que muchos pueden manejar con seguridad hasta los 70 u 80 años. Sin embargo, muchas personas mayores pierden la habilidad para responder rápidamente lo mismo que la agudeza visual y física que se necesita para manejar con seguridad y, por lo tanto, no deberían operar vehículos automotores. La decisión de retirarse del manejo puede ser difícil, pero es importante para los adultos mayores considerarla de manera realista.

Retirarse de Manejar: Es un Asunto de Familia

Algunas personas mayores que manejan necesitan la ayuda de la familia y los amigos para hacer la transición de manejar a utilizar las alternativas de transporte. Para ayudar a un pariente mayor de edad a considerar y hacer esta transición, los miembros de familia pueden:

- Preparar una lista de inquietudes médicas, de seguridad y de conducta relacionadas con continuar el manejo.
- Discutir estas preocupaciones y las implicaciones de continuar manejando más las ramificaciones de los accidentes de tráfico, con el miembro de familia.
- Obtener información por escrito de cualquier médico u otro profesional que recomiende que la persona mayor deje de manejar. Téngala disponible para la discusión.
- Investigar todas las advertencias en medicinas que el adulto mayor que maneja está tomando, especialmente aquellas relacionadas con la habilidad para manejar. Haga esto con las medicinas, sean prescritas u obtenibles sin prescripción.
- Identificar las alternativas de transporte para que el adulto mayor que debe dejar de manejar pueda comenzar a planear cómo mantener su movilidad e independencia.

Alternativas al Manejo

¡Retirarse de manejar no significa retirarse de la vida! Hay muchos servicios de transporte disponibles en las comunidades en todo el país para adultos que no manejan. Esas alternativas incluyen tránsito para discapacitados, transporte público, servicio de camionetas para personas mayores, vales para taxis, camionetas médicas, y programas de paseos compartidos.

Para localizar recursos y opciones de transporte, póngase en contacto localmente con su Agencia del Área en Asuntos sobre la Vejez (AAA). En unos cuantos Estados la Unidad Estatal o la Oficina de Asuntos sobre la Vejez cumplen las funciones de AAA. Para localizar la AAA apropiada o el proveedor local de transporte, contacte el Localizador de Servicios para Personas Mayores, un directorio de información y asistencia mantenido por la Administración de Asuntos sobre la Vejez (AoA). Llame el Localizador de Servicios para Personas Mayores desde cualquier parte del país sin costo al 1-800-677-1116, Lunes a Viernes, de 9:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del Este de los Estados Unidos (EST). Para acceso por computador las 24 horas del día, visite www.eldercare.gov.

Agencias del Gobierno Trabajando en Conjunto

El 24 de febrero del 2004, el Presidente Bush firmó una Orden Ejecutiva sobre la Coordinación de Transportes para Servicios Humanos que ordena acción para mejorar el acceso al transporte y, por lo tanto, la movilidad, oportunidades de trabajo, y acceso a servicios para personas que dependen del tránsito. La AoA, una agencia parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos, apoya la Orden Ejecutiva del Presidente con una alianza con el Departamento de Transporte de los EE.UU./Administración Federal de Tránsito y la iniciativa *Viajemos Unidos* (en inglés "*United We Ride*"). La iniciativa en cinco partes, *Viajemos Unidos* anima a las agencias del gobierno y organizaciones sin ánimo de lucro a colaborar en el planeamiento del transporte y compartir recursos para que los clientes estén provistos con los mejores servicios posibles.



Cree un Plan de Transporte

Los norteamericanos mayores se sentirán mejor de retirarse de manejar si saben que hay alternativas para moverse y obtener lo que necesitan. Ayude a su querido anciano a crear una lista de alternativas de transporte. Le permitirá enfocarse en los muchos recursos que hay disponibles.

- **Camionetas o taxis para personas mayores.** Mire en el directorio telefónico por servicios de transporte, o llame a su Agencia Local de asuntos sobre la vejez.
- **Vecinos, voluntarios de las iglesias, familiares y amigos.** Haga una lista de los números de teléfono y anime a su pariente a pedir un aventón. No solamente llenará sus necesidades de transporte sino que también formará una red social.
- **Entrega de comidas a domicilio.** Muchas comunidades tienen programas de "Comidas sobre Ruedas" que sirven a las personas mayores. Muchos restaurantes y bodegas de comestibles hacen entregas gratis o por un pequeño cargo.
- **Medicinas por correo.** Planes de medicinas prescritas por correo, disponibles por medio de varios planes de salud, son fáciles y, con frecuencia, más baratas.
- **Haciendo compras desde casa.** Hoy día, la mayor parte de los artículos de consumo se hallan disponibles por catálogo o por Internet. Ir de compras en línea también da acceso a una gama más amplia de artículos y servicios que cualquier establecimiento de ladrillo y cemento.

Cuando el país celebre el Mes del Norteamericano Mayor en mayo, Ud. puede aprender más sobre el cuidado en el hogar y la comunidad y otros tópicos, visitando www.aoa.gov. El tema del Mes del Norteamericano Mayor - "¡Celebre la Longevidad!" - hace resaltar el objetivo de las organizaciones en toda la Red para Personas Mayores para ayudar a que los norteamericanos mayores se mantengan sanos y activos por más tiempo. Para información sobre recursos locales, contacte el Localizador de Servicios para Personas Mayores al 1-800-677-1116, o visite www.eldercare.gov.

